

～究極のメンテナンスDay～

～『カラダ不調解体新書』からパターン別セルフコンディショニング～



一生使うカラダ

しっかり頑張ってあげていますか？
ご自分のカラダの仕組みご存知ですか？
この万能なウェーブリングを使い
カラダ本来の力を目覚めさせイキイキした
日々を送る為の唯一無二のワークショップ

= プログラム =

- ① プロの演奏をそのまま聴いてみる
- ② カラダの不調の原理を知る
知っ得『カラダ不調解体新書』
- ③ どなたでも年齢関係なく自分で出来るパターン別
セルフコンディショニング (整える)
・緩める・伸ばす・目覚めさせる・引き締める
- ④ プロのピアニストによる最高の演奏を
スペシャルな聴き方で寝て感じて楽しむ



松澤亜希子 AKIKO MATSUZAWA シヤスタリンク代表
パフォーマンスコーチ トータルゴルフフィットネス所属
ゴルフコーチ/パーソナルトレーナー/メンタルトレーナー
ウェーブリング協会認定トレーナーその他資格多数あり。
HarmonianSymphony理事長、プロデューサー。
ゴルフのトップアマを始め、日本代表ジュニア選手などの育成に携わる。
プロゴルファーのマネージメント、トップアマの指導などを行う。
また、音楽の力を借りて豊かな国づくりを目標として、トップを目指す
演奏家のフィジカル&メンタル指導を行う傍、家庭の太陽であるお母さんの
健康こそが世の中を変える要となると確信し女性への健康指導やアス
リート以外にも障害のある者の方に向けてなど運動指導にも力を入れて
いる。



KUNIKO ピアニスト 音楽家 音×恩おくりプロジェクト代表
ハ東京音楽大学付属高校、同大学卒業。
ハンガリー国立フランツリスト音楽院教授であり
ウィーン国立音楽大学教授カールマンドラフィに長きに渡り師事。
ショパンコンクール伝説のピアニスト、ケマル・ゲキチはじめ
ファルカシュ・ガーボルなど世界的ピアニストに薫陶を受ける。
また、故小山貞子氏の影響を大きく受け後進の育成に尽力。
貢献事業「音×恩おくりプロジェクト」のリーダーを務める。
東京オペラシティにて行ったソロリサイタルを機に奏活動開始。
ピアノ協奏曲ソリストとして招かれ多数のオーケストラと演奏。
ソロのみならずアンサンブルピアニストとしても全国的に活躍する
オールラウンダーである。

月 日

場所

時間

定員 10名

参加費

持ち物 ヨガマット タオル



主催：
共催：

音楽家とフィジカルトレーナーが教える

音楽家の為の身体の使い方体験会

= 脱力と体幹の目覚め

= 自分の身体を自分でメンテ
できるようになる

8月14日(火)

11時～(90分)

参加費5000円

聴講のみ3000円

持ち物:ヨガマット、動き易い服装

場所:新宿御苑前

『輸入ピアノ.Com』

脱力ができるようになる
体幹を体感する

身体が多い通りに動かせる状態を作り
イメージーションをフル稼働させられれば
音楽は一瞬で変わる
そのイメージーションを沸かすトレーニング

身体を知って
自分にあった座り方を
考えられるようになる

音楽家&フィジカルトレーナーが贈る機能的な身体の使い方



HARMONIAN
SYMPHONY

脱力の感覚を手に入れ脳科学を駆使した音楽づくり ～ ファンタジネーションメソッド体験 ～

担当講師



松澤亜希子 AKIKO MATSUZAWA

シヤスタリンク代表 HarmonianSymphony, ファウンダーズメンバー

Fantasia International Art Academy 創設 パフォーマンスコーチ

トータルゴルフフィットネス所属 ゴルフコーチ/パーソナルトレーナー/メンタルトレーナー、ウェーブリング協会
認定アドバンストレーナーその他メンタル、フィジカル、栄養学など系資格多数所持

幼少より剣道を始め大学卒業後、実業団から指導者へ進む。高校時代のある試合をきっかけにメンタルとは何かを独
学で勉強。その後、ゴルフの道へ転向、怪我によりツアー断念後も全国を回り勝てる選手と勝てない選手の違いをメ
ンタルとフィジカルの部分から徹底研究。現在は、レッスンプロとしてゴルフのトップアマを始め、日本代表ジュ
ニア選手などの育成に貢献。プロゴルファーのマネージメント、トップアマの指導などを行う。また、2016年か
らはピアニストkunikoと組み音楽家へ向けたメソッド開発に邁進。リスト音楽院 ウィーン国立音楽院専任教授
カールマンドラフィやピティナピアノコンペティション、ショパン国際ピアノコンクール in ASIA 他、審査員
を務める久保山千可子先生のアドバイスのもとトップを目指す演奏家のフィジカル&メンタル指導を行っている。

担当講師



KUNIKO ピアニスト 音楽家 Harmonian Symphony ファウンダーズメンバー

音×恩おくりプロジェクト プロジェクトリーダー FIAA Kuniko先生の音楽室 音楽講師 (ピアノソフエージュ、ユラ)

東京音楽大学附属高校、同大学卒業、ハンガリー国立ブラントリスト音楽院教授でありウィーン国立音楽大学教
授 カールマンドラフィに長きに渡り師事。ショパンコンクール伝説のピアニスト、ケマル・ゲキネはじめ、ファル
カシュ・ガーボルなど世界的ピアニストに薫陶を受ける。

また、故小山貞子氏の影響を大きく受け後進の育成に尽力。東京オペラシティにて行ったソロリサイタルを機に
ピアノ協奏曲ソリストとして多数のオーケストラと演奏活動をしていながら、不妊治療や様々なストレス、誤った身
体の使い方による心身の不調により演奏家の道を断念することも考えた矢先、松澤との出会いにより一念発起しメ
ンタルとフィジカルトレーニングに専念、演奏活動を再開。と同時に平和貢献事業「音×恩おくりプロジェクト」
のリーダーとして活動。現在は、これまでの経験を生かし、演奏活動の他にも世界各地や全国を巡り音楽家として
の立場からの教育や身体の使い方、音楽的要素を大切にするメソッドの研究開発に取り組む。

お申し込み: onokuri392@gmail.comへメッセージをください